

Plus qu'un Buzz : Les besoins derrières la consommation de substances

La commission des élèves du Canada

The Students
Commission
of Canada
*Centre of Excellence for
Youth Engagement*



La commission
des élèves du
Canada
*Le centre d'excellence pour
l'engagement des jeunes*

Table des matières

Plus qu'un buzz : créer l'espace	3
Plus qu'un buzz : Les besoins derrière la consommation de substances	4
Thèmes : De quoi les jeunes ont-ils parlé ?	4
Produits : tableau mémorial, cartes	7
Recommandations	9
Mettre en avant l'importance d'investir dès le plus jeune âge : dans la famille, le logement, la santé et l'entraide.....	11

Plus qu'un buzz : créer l'espace

Tout au long de la conférence #leCanadaquenoussouhaitons 2026, l'équipe thématique Plus qu'un buzz a animé diverses activités destinées à instaurer la confiance, à favoriser les liens et à encourager un dialogue constructif entre les participants. Lors des premières séances, l'équipe a mis l'accent sur le renforcement des relations et la dynamique de groupe à travers des jeux brise-glace et des activités créatives. Les jeunes ont créé des avatars les représentant, ce qui a facilité les présentations et favorisé un sentiment d'identité commune. L'équipe a également mis en place un exercice de « boule de neige », invitant les participants à partager de manière anonyme ce qu'ils attendaient de l'équipe thématique pour se sentir (plus) en sécurité pendant la conférence. Ces réflexions ont été partagées de manière aléatoire au sein du groupe, contribuant ainsi à instaurer le respect mutuel, l'ouverture d'esprit et la confiance.

Au fur et à mesure que la conférence avançait, l'équipe a réutilisé l'activité boule de neige pour explorer les problèmes d'abus de substances observés dans la vie quotidienne et les communautés des participants. Cette méthode a offert aux jeunes un espace sûr et anonyme pour exprimer des expériences lourdes et personnelles, tout en permettant des discussions plus approfondies lors des tables rondes. À mesure que la confiance s'installait, les jeunes se sont engagés plus ouvertement et ont fait preuve de vulnérabilité et de soutien les uns envers les autres. L'équipe a observé une forte collaboration et un soutien entre pairs alors que les participants travaillaient ensemble pour préparer la présentation.

Pour compléter ces échanges propices à la réflexion, l'équipe de Plus qu'un buzz a organisé tout au long de la semaine des activités ludiques et dynamisantes, notamment des échauffements par la danse, des répétitions pour le spectacle de talents et des séances de karaoké. Ces moments ont permis d'équilibrer les discussions plus intenses sur le plan émotionnel, de renforcer les liens entre les participants et de remonter le moral général du groupe.

Plus qu'un buzz : Les besoins derrière la consommation de substances

Le groupe Plus qu'un buzz était composé de 22 jeunes âgés de 14 à 20 ans et représentait un large éventail géographique à travers le Canada, notamment l'Ontario, le Nouveau-Brunswick, l'Île-du-Prince-Édouard, Terre-Neuve-et-Labrador, le Manitoba, la Saskatchewan, les Territoires du Nord-Ouest et la Colombie-Britannique. Les participants apportaient des origines culturelles variées, des expériences de vie diverses et des niveaux d'exposition à la consommation de substances très différents. Cette diversité a enrichi les discussions de groupe et a permis tant à l'équipe qu'aux jeunes d'examiner de manière approfondie leurs expériences communes ainsi que leurs différences importantes, renforçant ainsi l'apprentissage, les liens et la compréhension mutuelle au sein du groupe.

Tout au long de la conférence, l'équipe thématique Plus qu'un buzz s'est concentrée sur l'abus de substances et les dépendances touchant les jeunes et les adultes à travers le Canada, en accordant une attention particulière aux causes en amont et aux facteurs systémiques. Les participants ont cherché à comprendre pourquoi certaines personnes peuvent se tourner vers la consommation de substances, en discutant des besoins individuels et communautaires non satisfaits ainsi que des conséquences qui découlent du fait que ces besoins ne sont pas pris en compte. Le groupe a également examiné le rôle des pouvoirs publics à différents niveaux, en engageant des discussions sur les changements de politiques et les initiatives susceptibles de mieux aider les jeunes du Canada à réduire l'abus de substances et à améliorer leur bien-être général.

Thèmes : De quoi les jeunes ont-ils parlé ?

Les besoins non satisfaits des individus et des communautés

L'équipe a examiné comment les besoins non satisfaits, tant au niveau individuel que communautaire, peuvent contribuer à la consommation de substances. Les participants ont passé en revue la hiérarchie des besoins de Maslow ainsi que le Cercle des besoins de la nation Blackfoot, et ont discuté de la manière dont les lacunes dans la satisfaction de ces besoins peuvent avoir un impact sur le bien-être et les stratégies d'adaptation. Lorsque des besoins fondamentaux, tels qu'un accès régulier à une alimentation nutritive, un logement abordable et stable, ainsi que des soins de santé gratuits ou accessibles, ne sont pas satisfaits, les individus peuvent se tourner vers la consommation de substances comme moyen de faire face.

Les jeunes se sont également penchés sur des besoins de niveau supérieur, notamment la sécurité, la sûreté, le sentiment d'appartenance, le bien-être spirituel et l'estime de soi. Les participants ont expliqué que lorsque les personnes ne ressentent pas de sentiment d'appartenance au sein de communautés sûres et inclusives ou d'espaces religieux et spirituels, ou lorsqu'elles sont en proie à un manque de confiance en soi et d'estime de soi, la consommation de substances est souvent utilisée pour masquer ou gérer ces difficultés.

« La consommation de substances a de nombreuses causes, par exemple la protection de l'enfance, la solitude ou le deuil. »

– Un jeune participant

« J'ai appris que beaucoup de personnes ont des expériences et des parcours différents en matière de consommation de substances, et que les stéréotypes ne sont pas acceptables. »

– Une jeune participante

Soutien en matière de santé mentale et stratégies d'adaptation

La santé mentale est apparue comme un thème central et récurrent tout au long des discussions. Les jeunes ont démontré une solide compréhension du lien entre la consommation de substances, la dépendance et le bien-être mental. Les jeunes ont souligné qu'une mauvaise santé mentale peut souvent conduire à une consommation abusive de substances, tandis que cette dernière peut à son tour aggraver davantage la santé mentale.

Le groupe a abordé les lacunes systémiques dans le financement de la santé mentale, soulignant que les systèmes de santé provinciaux consacrent généralement environ 6 à 7 % de leurs budgets aux services de santé mentale, alors que les recommandations préconisent d'y consacrer 12 à 13 %. Les participants ont mis en évidence les disparités en matière de disponibilité, d'accessibilité financière et d'accessibilité des services de soutien en santé mentale d'une province et d'un territoire à l'autre, ce qui reflète la nature décentralisée du système de santé canadien. Les expériences variaient considérablement, certains jeunes faisant état d'un meilleur accès aux services que d'autres.

Les jeunes ont également souligné le manque d'éducation concernant les mécanismes d'adaptation sains face au deuil, à la perte et à la détresse émotionnelle. Les participants ont convenu qu'un meilleur accès à l'éducation et au soutien en matière de santé mentale

pourrait jouer un rôle essentiel dans la prévention ou la réduction de la dépendance aux substances.

« Tout cela revient au système défaillant ; le gouvernement n’a pas mis en place les politiques nécessaires »

– Jeune participant

« Personne ne semble se soucier des problèmes de toxicomanie... Tout le monde est au courant, mais c’est un sujet tabou dont on ne parle pas ouvertement. »

– Jeune participant

Effets disproportionnés : colonialisme, traumatisme générationnel et pensionnats autochtones

L’équipe a reconnu et discuté des répercussions disproportionnées du colonialisme sur les peuples et les communautés autochtones du Canada. Les participants ont mis en évidence les traumatismes persistants résultant des pensionnats, de l’assimilation forcée, des déplacements, du racisme, de la discrimination et de l’effacement systémique des cultures et des identités autochtones. Ces préjugés se sont aggravés au fil des générations, contribuant à des cycles de deuil, de perte et de déconnexion.

Les jeunes ont reconnu que les efforts significatifs en matière de vérité et de réconciliation sont toujours en cours et incomplets, ce qui oblige de nombreuses personnes et communautés à faire face à des traumatismes profonds sans bénéficier d’un soutien suffisant. Les participants ont noté que, dans ce contexte, la consommation de substances est souvent adoptée comme un moyen de faire face, ce qui conduit à des relations néfastes et non durables avec ces substances. La discussion a mis l’accent sur la nécessité d’une guérison ancrée dans la culture, d’une responsabilisation systémique et d’un soutien à long terme pour remédier à ces inégalités.

« Le colonialisme est ancré dans notre société. »

– Jeune participante

« L’abus de substances est causé par de nombreux facteurs différents. »

– Jeune participant

Empathie et humanité

L'empathie et un sentiment commun d'humanité ont été des thèmes centraux tout au long de la semaine. Les jeunes n'ont cessé de souligner l'importance de se mettre à la place de l'autre et de reconnaître les émotions complexes qui entourent la consommation de substances, tant pour les personnes qui en consomment que pour leurs proches.

Les participants sont souvent revenus sur l'idée que « deux choses peuvent coexister ». Les jeunes ont engagé des conversations difficiles mais nécessaires sur les méfaits et les conséquences de la consommation de substances, tout en exprimant leur bienveillance, leur compassion et leur amour envers les personnes qui en consomment. Ils ont laissé place à des émotions contradictoires, telles que la colère et l'empathie, la frustration et la compréhension, et ont exploré les réalités complexes du soutien et de l'amour envers une personne aux prises avec une consommation de substances.

À travers ces discussions, les jeunes ont fait preuve d'une forte volonté d'aborder la consommation de substances avec compassion plutôt qu'avec un regard critique. Ce thème a mis en évidence l'importance d'approches centrées sur l'humain qui reconnaissent les expériences vécues, la complexité et la dignité, renforçant ainsi la nécessité d'adopter des démarches fondées sur l'empathie et la bienveillance.

*« La toxicomanie est partout autour de moi : ma mère, ma sœur, mes amis.
C'est difficile d'y échapper. »*

– Jeune participant

*« J'ai appris que beaucoup de personnes ont des expériences et des parcours
différents en matière de consommation de substances, et que les stéréotypes ne
sont pas acceptables. »*

– Jeune participant

Produits : tableau mémorial, cartes

Tableau de mémoire

Créé à l'origine lors de l'événement #leCanadaquenoussouhaitons 2025, le Tableau mémorial est une affiche commémorative sur laquelle les participants sont invités à inscrire les noms des personnes qu'ils ont perdues à cause de la consommation de substances. Lors

de l'évènement, l'équipe de Plus qu'un buzz a réintroduit ce tableau et invité les jeunes à continuer d'y contribuer. Ce support constitue une reconnaissance significative des liens profondément personnels que de nombreux participants entretiennent avec la consommation de substances, que ce soit directement ou indirectement. Le Tableau mémorial est destiné à rester un support vivant et évolutif au fil des futures conférences, rendant hommage aux vies perdues tout en renforçant la responsabilité collective de lutter contre les méfaits liés à la consommation de substances au sein de nos communautés.

Sculpture humaine des besoins

Un jeune participant a pris l'initiative de concevoir et de réaliser une vidéo représentant visuellement les besoins non satisfaits qui sous-tendent souvent la consommation de substances. Cette sculpture humaine a mis en lumière des expériences telles que la solitude et l'isolement social, le deuil et les troubles de santé mentale non traités, les traumatismes intergénérationnels, l'accès limité aux ressources, les lacunes en matière d'éducation et l'absence de mécanismes d'adaptation sains. À travers le mouvement et la narration visuelle, cette création a humanisé des problèmes systémiques complexes et a permis au public de comprendre, de manière accessible et émouvante, les causes profondes de la consommation de substances.

Carte des interconnexions

Après avoir identifié les principales causes profondes contribuant à la consommation de substances, le groupe a élaboré collectivement une « carte des interconnexions ». Les jeunes ont travaillé ensemble pour relier les besoins individuels, communautaires et systémiques, illustrant ainsi comment ces facteurs se recoupent et se renforcent mutuellement. Le résultat final a permis de mettre en évidence, de manière visuelle, la complexité de la consommation de substances et a souligné qu'aucune cause n'existe de manière isolée. Cette carte a contribué à orienter les discussions vers des solutions holistiques et en amont, plutôt que vers la recherche de coupables individuels.

Recommandations

Recommandation n° 1 :

Utiliser les terres fédérales et celles de la Couronne pour créer des logements permanents, accessibles toute l'année et à faible barrière d'accès, ainsi que des zones de vie désignées et sûres (y compris des communautés de tentes autorisées si nécessaire) offrant sur place des services de conseil en matière de toxicomanie, des soins de santé et un accompagnement en santé mentale. Les solutions de logement doivent protéger les personnes contre l'expulsion tout en favorisant leur rétablissement et en préservant leur dignité.

Recommandation n° 2

Augmenter les dépenses de santé consacrées à la santé mentale et à la prise en charge des addictions pour les porter à au moins 12 à 13 % du budget total de la santé, conformément aux normes internationales. Ce financement devrait inclure :

- Des salaires compétitifs pour les professionnels de santé
- Un soutien financier aux élèves qui s'orientent vers les métiers de la santé
- Des programmes hospitaliers élargis en matière d'addictions et de santé mentale

Le Canada ne peut pas résoudre la crise des addictions sans commencer par réformer le système de santé

Recommandation n° 3 :

S'engager en faveur de la vérité et de la réconciliation par des actes, et non par de simples déclarations. Fournir aux communautés autochtones des services de soutien en matière de santé mentale et de toxicomanie qui soient gratuits, durables, respectueux des spécificités culturelles et dirigés par des Autochtones. Lutter contre les traumatismes intergénérationnels causés par les pensionnats indiens en finançant des programmes de prévention, de guérison et de rétablissement conçus et dirigés par les peuples autochtones.

Recommandation n° 4 :

Mettre en place un système national d'aide anonyme, accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 (application et ligne téléphonique gratuite) dans tout le Canada. Cette plateforme devrait permettre aux personnes confrontées à des problèmes de consommation de substances :

- De solliciter immédiatement des conseils et un soutien émotionnel
- D'accéder à des ressources locales et nationales
- D'entrer en contact avec des pairs ou des parrains

L'aide doit être facile d'accès, sans jugement et disponible à tout moment.

Recommandation n° 5 :

Réformer les systèmes de réadaptation et de protection de l'enfance afin que les familles soient soutenues, et non séparées. Les programmes de traitement de la toxicomanie devraient :

- Permettre aux enfants de rendre visite à leurs aidants ou de séjourner chez eux en toute sécurité pendant le processus de rétablissement
- Donner la priorité à la guérison et à la réunification centrées sur la famille
- Reconnaître que la séparation des familles peut aggraver les conséquences de la consommation de substances

Le rétablissement est plus solide lorsque les personnes peuvent rester fidèles à leurs aspirations et rester proches de leurs proches.

Mettre en avant l'importance d'investir dès le plus jeune âge : dans la famille, le logement, la santé et l'entraide

Le sujet

Bonjour à tous ! Nous sommes Plus qu'un buzz ! Nous allons vous faire part de nos réflexions sur la consommation de substances au Canada.

On ne peut pas comprendre la dépendance sans comprendre ce qui l'a provoquée. Au cours de la semaine dernière, nous avons eu l'occasion de nous réunir avec des jeunes de tout le pays pour partager nos expériences liées à la toxicomanie et la façon dont elle se manifeste au sein de nos communautés. Nous avons appris que les personnes confrontées à la dépendance ont des raisons personnelles de consommer des substances, notamment le manque de ressources nécessaires pour les aider. De nombreux pays consacrent 8 à 15 % de leur budget de santé à la santé mentale ; or, au Canada, ce chiffre n'est que de 6 à 7 %.

Nous voulons que le gouvernement reconnaisse que la dépendance est une crise, qu'il admette que les personnes dépendantes sont des êtres humains, et qu'il modifie la manière dont l'argent de nos impôts est alloué afin de soutenir directement les citoyens canadiens. Nous demandons une éducation, un accompagnement et des services de santé mentale accessibles afin de prévenir d'autres préjudices.

Logement et santé

Les personnes aux prises avec une dépendance sont souvent confrontées à des problèmes liés au logement et à l'accès aux professionnels de santé. Bien que les refuges temporaires mis en place pendant l'hiver soient utiles, le gouvernement canadien contrôle environ 41 % de la superficie du pays. Dans le Canada que nous souhaitons, ces terres sont utilisées pour créer des structures d'accompagnement disponibles toute l'année, telles que des zones réservées aux tentes offrant des consultations gratuites en matière de dépendance et des soins médicaux à ceux qui vivent au sein de la communauté. Le Canada traverse actuellement une crise du système de santé, ce qui limite l'aide professionnelle disponible en matière de toxicomanie. Les infirmières et infirmiers et les médecins ont besoin d'un salaire plus élevé, et les étudiants et étudiantes qui poursuivent des études universitaires pour aider à résoudre cette crise devraient bénéficier d'un soutien financier. Si nous ne réformons pas le système de santé, nous ne pourrons pas résoudre la crise de la toxicomanie.

Traumatismes intergénérationnels, protection de l'enfance, accès gratuit à l'échelle nationale

Le passé du Canada joue également un rôle majeur. Les peuples autochtones représentent environ 10 % de l'ensemble des décès par surdose au Canada, alors que la communauté autochtone ne représente qu'environ 4 % de la population nationale. La communauté autochtone subit encore aujourd'hui les conséquences des pensionnats indiens à travers des mécanismes d'adaptation négatifs transmis de génération en génération. Nous voulons que le gouvernement assume pleinement ses responsabilités et fournisse gratuitement un accompagnement professionnel au sein des communautés autochtones. Dans le Canada dont nous avons BESOIN, les peuples autochtones s'épanouiront.

Les ressources sont difficiles à trouver ; cependant, nous espérons mettre en place un projet national visant à offrir des soins aux personnes touchées par la dépendance. Nous aimerions voir la création d'une application ou d'une ligne d'assistance téléphonique permettant aux personnes de se manifester de manière anonyme pour obtenir des conseils, accéder à des ressources et trouver des parrains. La dépendance a des répercussions sur tout l'entourage de la personne qui abuse d'une substance. Dans le Canada que nous souhaitons, un soutien en ligne accessible 24 heures sur 24 sera disponible dans tout le pays.

Ce soutien sera également bénéfique pour les enfants pris en charge par les services sociaux, car beaucoup d'entre eux sont placés en raison de la dépendance de leurs parents. Nous pensons que séparer l'enfant de ses parents ne fait qu'augmenter le risque que ces derniers continuent à consommer. Le sevrage est une expérience difficile qui donne l'impression d'avoir perdu tout sens à sa vie. Dans le Canada que nous souhaitons, les programmes de réinsertion accueillent les enfants, qui peuvent venir rendre visite à leurs parents, voire y séjourner. La présence des enfants à leurs côtés permettra aux parents de se rappeler leur objectif et les raisons pour lesquelles ils doivent rester sobres.

Conclusion

Au Canada, la toxicomanie est une véritable crise ; des personnes sont en difficulté, et pas seulement celles que l'on voit dans la rue. La toxicomanie nécessite que vous, les décideurs, y prêtiez attention. Nous voulons voir naître un lieu où les gens peuvent séjourner et obtenir de l'aide sans craindre que leur tente ne soit démolie ; nous avons besoin de programmes dans les hôpitaux ; nous avons besoin d'une augmentation salariale pour les personnes qui, sur le terrain, œuvrent au changement ; nous avons besoin que la colonisation des peuples autochtones cesse ; nous avons besoin de lignes d'assistance anonymes ; nous avons besoin de programmes de réinsertion qui se concentrent autant

sur la famille que sur le problème. Il est temps de se réveiller, Canada ; des gens meurent parce qu'il est plus facile d'acheter de la drogue que de consulter un psychologue. Le changement est possible, il suffit que les gens s'en soucient. Pourquoi sommes-nous les seuls à prendre l'initiative ? Ne vous méprenez pas, nous aimons avoir ces discussions, mais pourquoi le gouvernement se contente-t-il de laisser la situation en rester au stade de la discussion ?

Au Canada, la toxicomanie est une crise, les gens souffrent, et pas seulement ceux que vous voyez dans la rue. La toxicomanie a besoin de votre attention, vous qui détenez le pouvoir. Nous voulons voir un endroit où les gens peuvent rester et obtenir de l'aide sans craindre que leur tente soit démolie, nous avons besoin de programmes dans les hôpitaux, de soutien financier, nous avons besoin que la colonisation des peuples autochtones cesse, nous avons besoin de lignes d'aide anonymes, nous avons besoin de programmes de réadaptation qui se concentrent sur la famille. Il est temps de se réveiller, Canada. Des gens meurent parce qu'il est plus facile d'acheter de la drogue que de consulter un psychologue. Le changement est possible, il suffit que les gens s'en soucient.

Remarquez que nous ne parlons pas ici de l'impôt sur les plus-values ? Nous, les jeunes, en avons assez que l'on privilégie les personnes que le gouvernement juge importantes au détriment de celles qui ont besoin d'aide. Lorsque vous voyez quelqu'un consommer de la drogue, vous devez garder à l'esprit que cette personne est l'enfant de quelqu'un. Allez-vous gagner de l'argent en aidant cette communauté ? Pas nécessairement, mais la vie humaine n'est-elle pas plus importante que l'augmentation de votre compte en banque ? Le Canada que nous souhaitons soutenir ceux qui sont confrontés à la dépendance ! Le Canada dont nous avons besoin accorde plus d'importance à la vie qu'à l'argent.